CICLOPULS®

CP 12C

BEDIENUNGSANLEITUNG
OWNERS' MANUAL

D GB USA F I E NL

CE

CICLOSPORT®
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

VERPACKUNGSINHALT:

1. Uhr mit Armband
2. Sendegurt
3. Elastischer Brustgurt (verstellbar)
Bedienungsanleitung

1.

2.

3.

		Seite
D	Deutsch	1 - 23
GB USA	Englisch	25 - 41
F	Französisch	42 - 61
I	Italienisch	62 - 79
E	Spanisch	80 - 99
NL	Holländisch	100 - 118

Herzlichen Glückwunsch!

Mit der **CICLO*PULS CP*12C** haben Sie ein leistungsfähiges Herzfrequenzmessgerät erworben, das Ihnen bei Ihrem Training wertvolle Informationen liefern wird. Die **CICLO*PULS CP*12C** verfügt über modernste Elektronik, ist wasserdicht und überzeugt durch eine lange Lebensdauer. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Trainieren mit der **CICLO*PULS CP*12C**.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung genau durch.

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

1. Allgemeines 6

2. Inbetriebnahme 6
   2.1 Anlegen des Sendegurtes 6

3. Bedienung der Tastatur 7

4. Grundeinstellungen 8
   4.1 Einstellen der Uhrzeit und Ein- bzw. Ausschalten des Herzfrequenzalarms 8
   4.2 Einstellen des Datums 9
   4.3 Einstellen des Weckers 10
   4.4 Einstellen der Herzfrequenzgrenzwerte und Einschalten der prozentualen Antzeige 11
   4.5 Einstellen des Kalorienzählers 12
   Sportfaktor für die Kalorienberechnung 12

5. Funktionen
   5.1 Stoppuhrfunktionen STW 13
   5.2 Uhrzeit CLK 14
   5.3 Datum 14
   5.4 Wecker AL 14
   5.5 Rundenzeiten LAP 15
   5.6 Kalorienzähler KCAL 15
   5.7 Prozentuale Anzeige ZONE% 16
   5.8 Maximale Herzfrequenz MAX 16
   5.9 Durchschnittliche Herzfrequenz AVG 16
   5.10 Herzfrequenz-Alarm 16

6. Hinweise zum Trainieren 17
   6.1 Ruheherzfrequenz 17
   6.2 Herzfrequenz während des Aufwärmens . . . 17
   6.3 Herzfrequenz während des Trainings 17
   6.4 Herzfrequenz in der Erholungsphase 18

7. Batteriewechsel 18

8. Wartung und Pflege 19

9. Störungsbeseitigung 20

10. Garantiebedingungen 20

11. Technische Daten 21

12. Garantieschein 22

1. ALLGEMEINES

Sport hält jung und fit. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich besser, sieht besser aus, ist belastbarer und hat eine bessere Fitness.
Die **CICLO*PULS CP*12C** ist ein ideales Gerät zur Messung der Herzfrequenz, mit der das Training durch die einstellbaren Herzfrequenzgrenzen gesteuert und überwacht werden kann. Bei Verlassen des eingestellten Herzfrequenzbereiches gibt die **CICLO*PULS CP*12C** optischen und akustischen Alarm.
Zusätzlich wird auch noch der Kalorienverbrauch errechnet und über eine Prozent-Anzeige die Belastung innerhalb der eingestellten Herzfrequenzen angezeigt.

Achtung:
Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen (siehe auch Kap. 6).

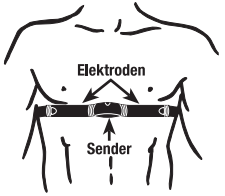
Träger von Herzschrittmachern sollten Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

2. INBETRIEBNAHME

Grundsätzlich gilt:
- Eine Herzfrequenzmessung ist nur möglich, wenn der Sendegurt korrekt angelegt und die ***CP*12C** innerhalb der Reichweite (ca. 70 cm) des Senders ist.
- Zum Starten des Empfängers in der ***CP*12C** muss eine beliebige Taste gedrückt werden. Empfängt die ***CP*12C** länger als 5 Minuten kein Herzfrequenzsignal, schaltet der Empfänger automatisch wieder ab. Um ihn erneut zu aktivieren, einfach wieder eine Taste drücken.
- Im Display blinkt ein Herzsymbol, wenn die ***CP*12C** Signale vom Sendegurt empfängt.

2.1 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Unterrand des Brustbeins liegen und die Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein (siehe Abb.). Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben. Den Gurt straff ziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann.



Sollte die ***CP*12C** keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunter liegende Haut anfeuchtet.
Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

3. BEDIENUNG DER TASTATUR

Die **CICLO*PULS CP*12C** hat vier Tasten:

▼-Taste (rechts oben)
Zum Durchschalten der Funktionen und Verändern von Werten im Einstellmodus

▲-Taste (links oben)
Zum Durchschalten der Funktionen und Verändern von Werten im Einstellmodus

ENTER-Taste (rechts unten)
Zum Starten und Stoppen von Funktionen (z.B. Stoppuhr) und zum Anwählen der Einstellmodi

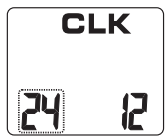
EXIT-Taste (links unten)
Zum Verlassen der Einstellmodi, zum Stoppen von Funktionen und zum Zurücksetzen der Stoppuhr und der gespeicherten Werte

4. GRUNDEINSTELLUNGEN

4.1 Einstellen der Uhrzeit und Ein- bzw. Ausschalten des Herzfrequenzalarms (inkl. der Tastentöne)

▲-/▼-Taste so oft kurz drücken bis im oberen Display CLK erscheint.
ENTER-Taste 2 Sekunden lang drücken, im Display erscheint blinkend die Anzeige '24', zur Auswahl (12 oder 24 Stundenformat).

Jetzt kann durch kurzes Drücken der ▲-/▼-Taste die 24-Stunden-Anzeige oder die 12-Stunden-Anzeige gewählt werden.
Bei 12-Stunden-Anzeige wird die Uhrzeit mit AM/PM angezeigt.



Bei Auswahl der 12-Stunden-Anzeige wird automatisch auch das amerikanische Kalenderformat Monat/Tag (deutsches Format: Tag/Monat) und auch die amerikanische Gewichtseinheit Pfund (lb) ausgewählt.

Durch kurzes Drücken der ENTER-Taste wird der angezeigte Wert gespeichert und im Display erscheint nun die Uhrzeit mit blinkender Stundenzahl.

Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.

Die Minuten werden genauso eingestellt.

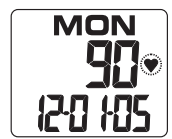
Im Display erscheint jetzt abwechselnd 'TONE' und 'ON', hier kann mit den ▲-/▼-Tasten der Herzfrequenzalarm ein- bzw. ausgeschaltet werden (ON/OFF). Wird hier auf OFF geschaltet, ist damit auch der Signalton bei Tastenbetätigung ausgeschaltet.

Mit der ENTER-Taste wird die Auswahl bestätigt (im Display erscheint dann links oben das Alarmsymbol).

Durch kurzes Drücken der EXIT-Taste geht die ***CP*12C** wieder in den normalen Betriebsmodus zurück.

4.2 Einstellen des Datums

▲-/▼-Taste so oft kurz drücken bis im oberen Display der Wochentag erscheint (z.B. 'MON' für Montag, 'TUE' für Dienstag, usw.).

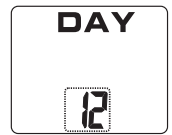


ENTER-Taste 2 Sekunden lang drücken, im Display erscheint blinkend die Jahreszahl.

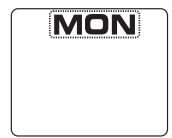
Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.

Im Display blinkt jetzt der Monat.
Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.

Jetzt blinkt der Tag.
Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.



Jetzt blinkt der Wochentag.
Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.



Der Wochentag wird in englischen Abkürzungen angezeigt (MON = Montag, TUE = Dienstag, WED = Mittwoch, THU = Donnerstag, FRI = Freitag, SAT = Samstag, SUN = Sonntag).

Durch kurzes Drücken der EXIT-Taste geht die ***CP*12C** wieder in den normalen Betriebsmodus zurück.

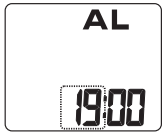
4.3 Einstellen des Weckers

▲-/▼-Taste so oft kurz drücken bis im oberen Display AL erscheint.

ENTER-Taste 2 Sekunden lang drücken, im Display erscheint blinkend die Anzeige 'OFF'.

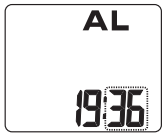
Mit den ▲-/▼-Tasten kann der Wecker ein- bzw. ausgeschaltet (ON/OFF) werden, durch kurzes Drücken der ENTER-Taste wird die Einstellung gespeichert. Bei eingeschaltetem Wecker erscheint im Display links das Alarmsymbol.

Im unteren Display blinkt jetzt die Stundenzahl der Weckzeit.



Mit den ▲-/▼-Tasten kann der angezeigte Wert verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.

Jetzt blinken die Minuten der Weckzeit und können ebenfalls mit den ▲-/▼-Tasten verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden.

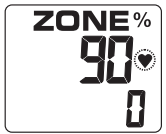


Durch kurzes Drücken der EXIT-Taste geht die ***CP*12C** wieder in den normalen Betriebsmodus zurück.

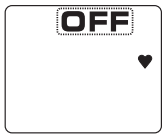
4.4 Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte und Einschalten der prozentualen Anzeige

Hier kann eine Herzfrequenz-Obergrenze und eine Herzfrequenz-Untergrenze eingestellt werden, bei deren Über- bzw. Unterschreiten die ***CP*12C** einen optischen (Herzfrequenzanzeige blinkt) und (wenn eingeschaltet, siehe Kap. 4.1) akustischen Alarm gibt.
Zusätzlich kann hier die Berechnung der prozentualen Anzeige des Trainings innerhalb der eingestellten Herzfrequenzwerte ein-/ausgeschaltet werden.

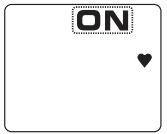
▲-/▼-Taste so oft kurz drücken bis im Display die Anzeige 'ZONE %' erscheint.

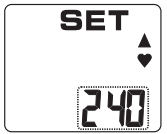


ENTER-Taste 2 Sekunden drücken, im Display blinkt die Anzeige „OFF“. Hier kann mit den ▲-/▼-Tasten die Berechnung der prozentualen Anzeige ein- bzw. ausgeschaltet (ON/OFF) werden.

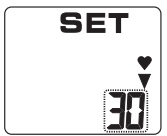


Mit der ENTER-Taste wird der Wert gespeichert und der obere Herzfrequenz-Grenzwert (Voreinstellung: 240 Schläge pro Minute) kann jetzt mit den ▲-/▼-Tasten eingestellt werden.
Wertebereich: 240 - 70 Schläge pro Minute.





Mit der ENTER-Taste wird der Wert gespeichert und der untere Grenzwert (Voreinstellung: 30 Schläge pro Minute) kann jetzt mit den ▲-/▼-Tasten eingestellt werden.
Wertebereich: 30 - 179 Schläge pro Minute.
Durch kurzes Drücken der ENTER-Taste ist der Wert gespeichert und die Einstellung der Grenzwerte abgeschlossen.



4.5 Einstellen des Kalorienzählers

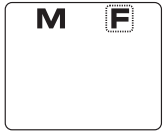
Damit der Kalorienverbrauch richtig berechnet werden kann, sollte hier das Geschlecht, das Gewicht und der Sportfaktor (siehe nachstehende Tabelle) eingegeben werden.

▲-/▼-Taste so oft kurz drücken bis im Display der Kalorienzähler (Kcal) erscheint.

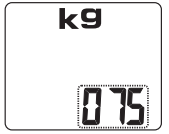
ENTER-Taste 2 Sekunden drücken, im Display erscheint die Anzeige 'M' und 'F', der eingestellte Wert blinkt.

('M' für male = männlich, 'F' für female = weiblich).

Mit den ▲-/▼-Tasten wird zwischen den beiden Werten umgeschaltet.



Mit der ENTER-Taste wird der Wert gespeichert und das Gewicht kann jetzt mit den ▲-/▼-Tasten eingestellt werden.
Wertebereich: 20 - 225 kg bzw. 50 - 500 lb
(Die Gewichtseinheit kg/lb ist abhängig von dem eingestellten Uhrzeitformat).



Durch kurzes Drücken der ENTER-Taste ist der Wert gespeichert und im Display erscheint jetzt der Sportfaktor (dreistellig). Der richtige Wert kann der nachstehenden Tabelle entnommen werden.
Die erste Ziffer blinkt und kann mit den ▲-/▼-Tasten verändert werden. Durch kurzes Drücken der ENTER-Taste wird der Wert gespeichert und die zweite Ziffer blinkt. Diese kann nun ebenfalls mit den ▲-/▼-Tasten verändert und mit der ENTER-Taste gespeichert werden. Ebenso die dritte Ziffer.

Jetzt ist die Einstellung des Kalorienzählers abgeschlossen.

Sportfaktor für die Kalorienberechnung

Sportart	Intensität		Sportfaktor
Walking	–	3,22 km in 30 Min. (2 mi*)	45
Jogging	Entspannt	3,22 km in 30 Min. (2 mi)	61
Jogging	Normal	4,83 km in 30 Min. (3 mi)	79
Jogging	Intensiv	6,44 km in 30 Min. (4 mi)	99
Rad fahren	Entspannt	11,27 km in 1 Std. (7 mi)	31
Rad fahren	Normal	17,71 km in 1 Std. (11 mi)	55
Rad fahren	Intensiv	27,37 km in 1 Std. (17 mi)	80
Inline Skating	Entspannt	9,66 km in 1 Std. (6 mi)	68
Inline Skating	Normal	14,49 km in 1 Std. (9 mi)	78
Inline Skating	Intensiv	20,93 km in 1 Std. (13 mi)	89
Aerobic	Entspannt	30 Minuten	48
Aerobic	Normal	30 Minuten	61
Aerobic	Intensiv	30 Minuten	72
Gymnastik	–	30 Minuten	30

* mi = Meilen

Jetzt ist die CICLO*PULS CP*12C betriebsbereit.

5. FUNKTIONEN

Die einzelnen Funktionen der **CICLO*PULS CP*12C** werden mit den ▲-/▼-Tasten angewählt.

Die aktuelle Herzfrequenz wird bei jeder Funktion – ausgenommen im Schlafmodus – in der Mitte des Displays angezeigt, im oberen Display erscheint die Bezeichnung der Funktion, im unteren Display der Wert der jeweiligen Funktion.
Der Schlafmodus schaltet sich automatisch ein, wenn die **CICLO*PULS CP*12C** 5 Minuten lang keine Impulse vom Brustgurt erhält und in dieser Zeit auch keine Taste gedrückt wird.
Um wieder in den normalen Betriebsmodus zu wechseln (und dadurch die Herzfrequenzmessung wieder einzuschalten), einfach eine beliebige Taste drücken.

5.1 Stoppuhr-Funktion STW (Speicher-Funktion)

Damit die *CP*12C die Funktionen Maximale Herzfrequenz, durchschnittliche Herzfrequenz, prozentuale Anzeige und die Kalorien berechnen kann, muss zu Beginn des Trainings die Stoppuhr gestartet werden.

Dazu mit den ▲-/▼-Tasten die Stoppuhranzeige (STW) anwählen und durch kurzes Drücken der ENTER-Taste die Stoppuhr starten (damit wird auch die Berechnung gestartet).

Durch erneutes Drücken der ENTER-Taste (in der Stoppuhr-Funktion) wird die Stoppuhr (und somit auch die Berechnung) gestoppt.

Um die Stoppuhr (und damit auch gleichzeitig den Kalorienzähler, die durchschnittliche und die maximale Herzfrequenz) auf Null zu setzen, die EXIT-Taste im Stoppuhrmodus kurz drücken.

Achtung:
Damit werden auch die gespeicherten Werte gelöscht.

Die Stoppuhr (und somit auch die Berechnung der Werte) läuft weiter, auch wenn andere Funktionen aufgerufen werden.

5.2 Uhrzeit CLK

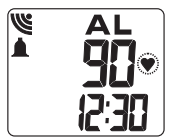
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.

5.3 Datum MON/TUE/WED/THU/FRI/SAT/SUN

Zeigt den aktuellen Wochentag und das Datum an.
Der Wochentag wird dabei in englischen Abkürzungen angezeigt (MON=Montag, TUE=Dienstag, WED=Mittwoch, THU=Donnerstag, FRI=Freitag, SAT=Samstag, SUN=Sonntag).

5.4 Wecker AL

Zeigt die eingestellte Weckzeit an.
Ist der Wecker eingeschaltet, erscheint im Display links das Symbol 🔔.
Ertönt das Wecksignal kann es durch kurzes Drücken einer beliebigen Taste abgeschaltet werden.



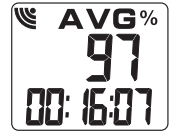
5.5 Rundenzeit LAP

Mit dieser Funktion können Rundenzeiten und der dazugehörige Durchschnittspuls der jeweiligen Runde gespeichert und anschließend wieder abgerufen werden.
Zum Starten der Rundenzeit ENTER-Taste kurz drücken (die Uhr im unteren Display startet).
Am Ende einer Runde wieder kurz die ENTER-Taste drücken (das untere Display blinkt für 5 Sekunden) und die nächste Rundenzeit wird gezählt.

Um die Rundenzeitspeicherung zu beenden, die EXIT-Taste kurz drücken.

Um die gespeicherten Werte abzurufen, die ENTER-Taste für 2 Sekunden drücken.

Im Display erscheint jetzt wechselnd die Anzahl der gespeicherten Runden mit der Gesamt-Trainingszeit und die durchschnittliche Herzfrequenz / durchschnittliche Trainingszeit der gesamten Runden.



Durch jeweils kurzes Drücken der ▲-/▼-Tasten werden die einzelnen Runden angezeigt, mit der dazugehörigen Rundenzeit und der durchschnittlichen Herzfrequenz der Runde.

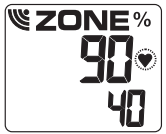
Um die gespeicherten Rundenzeiten zu löschen, EXIT-Taste 2 Sekunden lang drücken.
Um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren, kurz die EXIT-Taste drücken, anschließend kann mit den ▲-/▼-Tasten wieder zwischen den einzelnen Funktionen gewechselt werden.

5.6 Kalorienzähler KCAL

Die verbrauchten Kalorien werden nur berechnet, wenn die Speicherfunktion gestartet ist (siehe Kap. 5.1). Die Anzeige erfolgt in Kilokalorien.
Um den Kalorienzähler auf Null zu setzen, muss die Stoppuhr auf Null gesetzt werden.

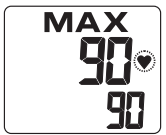
5.7 Prozentuale Anzeige ZONE%

Die prozentuale Anzeige erfolgt nur, wenn die Stoppuhr läuft und die prozentuale Anzeige eingeschaltet ist (siehe Kap. 4.4).



Zeigt in Prozent an, ob und wie die momentane Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen liegt. 0% bedeutet, dass die momentan gemessene Herzfrequenz unterhalb der eingestellten Untergrenze liegt, 100% dass der Wert die Obergrenze erreicht hat.
Blinkt bei 100% zusätzlich die Herzfrequenzanzeige, bedeutet das, dass die momentane Herzfrequenz die Obergrenze überschritten hat.

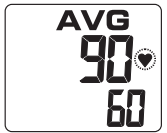
5.8 Maximale Herzfrequenz MAX



Zeigt die bisher erreichte maximale Herzfrequenz an.

Dieser Wert wird nur bei laufender Stoppuhr gespeichert (und beim Zurücksetzen der Stoppuhr ebenfalls auf Null gesetzt).

5.9 Durchschnittliche Herzfrequenz AVG



Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz (=Average) an.

Dieser Wert wird nur bei laufender Stoppuhr gespeichert (und beim Zurücksetzen der Stoppuhr ebenfalls auf Null gesetzt).

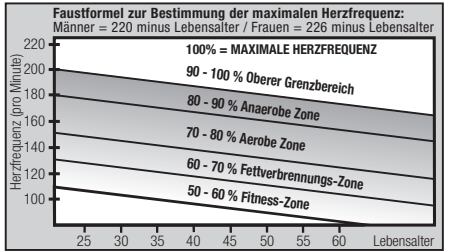
5.10 Herzfrequenz-Alarm

Die **CICLO*PULS CP*12C** verfügt über einen optischen und einen akustischen Alarm.
Optischer Alarm:
Die Herzfrequenzanzeige blinkt beim Unter- bzw. Überschreiten der eingestellten Herzfrequenzgrenzen, dabei wird durch einen Pfeil rechts im Display angezeigt, ob die momentane Herzfrequenz unterhalb oder oberhalb der Grenzen ist.

Akustischer Alarm:
Der akustische Alarm wird im Einstellmodus der Uhrzeit (siehe Kap. 4.1) ein- und ausgeschaltet. Bei eingeschaltetem Alarm erscheint links im Display ein Alarmsymbol:

6. HINWEISE ZUM TRAINIEREN

Das folgende Diagramm zeigt exemplarisch die Möglichkeiten der Herzfrequenzmessung während einer Trainingseinheit.


Faustformel zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz:
Männer = 220 minus Lebensalter / Frauen = 226 minus Lebensalter
Herzfrequenz (pro Minute)
220
200
180
160
140
120
100
100% = MAXIMALE HERZFREQUENZ
90 - 100 % Oberer Grenzbereich
80 - 90 % Anaerobe Zone
70 - 80 % Aerobe Zone
60 - 70 % Fettverbrennungs-Zone
50 - 60 % Fitness-Zone
25 30 35 40 45 50 55 60 Lebensalter

6.1 Ruheherzfrequenz

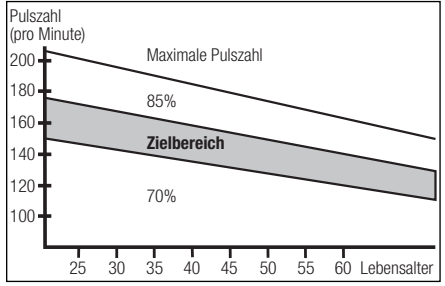
Messung der Herzfrequenz nach einer 5 Minuten lang anhaltenden Ruhephase.

6.2 Herzfrequenz während des Aufwärmens

Vor der eigentlichen Trainingseinheit sollte man sich je nach Sportart z.B. durch Gymnastik, Stretching, Ergometertraining mit geringer Wattzahl, langsames Einfahren oder Einlaufen aufwärmen. Dadurch steigt die Herzfrequenz langsam an, der Kreislauf kommt in Schwung.

6.3 Herzfrequenz während des Trainings

Das unten dargestellte Diagramm zeigt die maximale Herzfrequenz in Abhängigkeit vom Lebensalter.



Zugrunde liegt die Formel für Männer 220 minus Lebensalter, für Frauen 226 minus Lebensalter. Hierbei handelt es sich um eine Faustformel, die für die meisten Menschen zutrifft. Zusätzlich zeigt das Diagramm Zielzonenbereiche. Zur Erhaltung einer guten körperlichen Fitness sollte man 3 - 4 Stunden, aufgeteilt auf 3 - 4 Einheiten pro Woche in einem Bereich von 60 - 80% der maximalen Herzfrequenz trainieren. Die entsprechenden Herzfrequenzbereiche können aus dem Diagramm entnommen werden. In Abhängigkeit von der persönlichen Fitness kann es hier allerdings zu individuellen Unterschieden kommen, die man nur durch sportmedizinische Leistungstests erfassen kann.

6.4 Herzfrequenz in der Erholungsphase

Die Registrierung der Herzfrequenz in der Nachbelastungsphase dient der Feststellung der Erholungsfähigkeit und damit der Qualität der Grundlagenausdauer. Für eine gute bis sehr gute Fitness spricht, wenn man nach einer längeren Belastung 3 Minuten nach Belastungsende eine Herzfrequenz von 100 Herzschlägen/min oder weniger erreicht hat.

7. BATTERIEWECHSEL

Batterieinformation:
Die Batterie der **CICLO*PULS CP*12C** und die des Brustgurtes hält ca. 1 Jahr (bei einer durchschnittl. Nutzungsdauer von 1h/Tag).

Batterie der CICLO*PULS CP*12C:
Der Batteriewechsel kann von einem Uhrmacher (am besten mit Hilfe dieser Anleitung) oder – handwerkliches Geschick vorausgesetzt – selbst ausgeführt werden. Als Werkzeug wird ein feiner Kreuzschlitz-Schraubendreher benötigt. Eine Pinzette erleichtert das Hantieren mit den kleinen Schrauben.

Achtung: Bei einem Batteriewechsel werden alle Werte und Einstellungen gelöscht.
- Alle individuellen und notwendigen Werte notieren.
- Die Uhr mit dem Display nach unten auf eine saubere, nicht kratzende Unterlage legen.
- Die vier Schrauben lösen und die Bodenplatte entfernen.
- Die beiden Schrauben der Batteriehalterung lösen und entfernen.
- Alte Batterie entfernen und eine neue CR2032 Lithium-Batterie mit dem PLUS-Pol nach oben einlegen.
- Die Batteriehalterung wieder mit den beiden Schrauben befestigen
- Überprüfen, ob die Gummidichtung für den Metalldeckel noch richtig eingelegt ist, um die Wasserdichtheit zu erhalten.
- Die Bodenplatte auflegen und mit den vier Schrauben befestigen (über Kreuz und ohne Gewalt!).
- Das Display, die Tasten und den akustischen Alarm überprüfen. Sollte eine Taste nicht funktionieren, so ist möglicherweise das Innenteil nicht richtig eingelegt!
- Es kann vorkommen, dass beim Batteriewechsel der Prozessor nicht richtig zurückgesetzt wird, dann zeigt das Display unsinnige Werte oder gar nichts an. In diesem Fall die neue Batterie entfernen, ca. 20 Sekunden warten und erneut einsetzen.
- Die individuellen und notwendigen Werte wieder einstellen.

Wird der Batteriewechsel nach dieser Anleitung gewissenhaft durchgeführt, wird der Garantieanspruch nicht beeinträchtigt.

Batterie des Sendegurtes:
Den Batteriedeckel auf der Rückseite aufdrehen und alte Batterie entfernen.
Eine neue Batterie Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen und Deckel wieder zuschrauben.

Bitte die entleerten Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern fachgerecht entsorgen.

8. WARTUNG UND PFLEGE

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter 1°C und über 55°C) schützen.

Reinigen des Herzfrequenz-Sendegurtes:
Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen. Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, muss aber vor der Verwendung gut getrocknet sein.
Den Sendegurt nach jedem Tragen unter fließendem Wasser abspülen. Dies gilt besonders bei starkem Schwitzen. Auch die Uhr sollte bei starkem Schweiß feucht abgewischt werden.
Bei Wasserkontakt darauf achten, dass keine Taste betätigt wird.

9. STÖRUNGSBESEITIGUNG

Keine oder unsinnige Anzeige im Display
- Batterie überprüfen

Schwarzes Display bzw. Display-Anzeige reagiert zu langsam
- Temperatur ist zu hoch (über 55°C) bzw.
- Display war zu lange direktem Sonnenlicht ausgesetzt
- Temperatur ist zu niedrig (unter 1°C)

Signaltöne in regelmäßigen Abständen
- überprüfen, ob der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist

Keine Herzfrequenzanzeige im Display bzw. angezeigter Wert falsch oder schwankend
- Empfänger ist nicht eingeschaltet: beliebige Taste drücken
- Sendegurt überprüfen
- Haut zu trocken /zu kalt
- Abstand zwischen CICLOPULS CP12 C und Sendegurt zu groß, (sollte nicht mehr als 70 cm betragen)
- Störung z.B. durch Hochspannungsmasten, andere Herzfrequenzmessgeräte, Handys, etc.

Nach Verlassen des Störbereichs erscheint wieder die normale Anzeige.

10. GARANTIEBEDINGUNGEN

Wir leisten auf die **CICLO*PULS CP*12C** eine Garantie von 24 Monaten.

Die Garantie beschränkt sich auf Material- und Verarbeitungsfehler. Ausgenommen von der Garantie sind die Batterien und Verschleißteile.
Die Garantie ist nur gültig, wenn die **CICLO*PULS CP*12C** vorschriftsmäßig und sorgfältig behandelt wurde.

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler
oder senden die **CICLO*PULS CP*12C** mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLO SPORT Service
K.W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling
Telefon +49 / 180 / 500 47 43 (12 ct./min.)
Telefax +49 / 89 / 714 07 83
ciclo-service@ciclosport.de

Bitte vor dem Einsendung des Gerätes anhand der Bedienungsanleitung – insbesondere des Kap. 9 Störungsbeseitigung – prüfen, ob wirklich ein Fehler vorliegt.

Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt. Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis EURO 19,- automatisch.
Bei höheren Reparaturkosten erfolgt eine Benachrichtigung.
Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt dann per Nachnahme.

11. TECHNISCHE DATEN

CICLO*PULS CP*12C
Wasserdicht:
bis 10 m (darauf achten, dass bei Wasserkontakt keine Taste betätigt wird). Kontakt mit Salzwasser sollte vermieden werden, da es dadurch zu Funktionsstörungen kommen kann.
Umgebungstemperatur:
1°C bis 55°C
Batterie:
CR2032 Lithium (Lebensdauer: 1 Jahr – bei durchschnittlicher Nutzung 1h/Tag)

Sendegurt
Wasserdicht:
bis 3 m
Umgebungstemperatur:
0°C bis 55°C
Batterie:
CR2032 Lithium (Lebensdauer: 1 Jahr – bei durchschnittlicher Nutzung 1h/Tag)
Sendefrequenz:
5,4 kHz

12. GARANTIESCHEIN

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ / Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Grund der Einsendung:

Nach Ablauf der Garantie:
Reparaturen sollen bis EURO _____ durchgeführt werden.